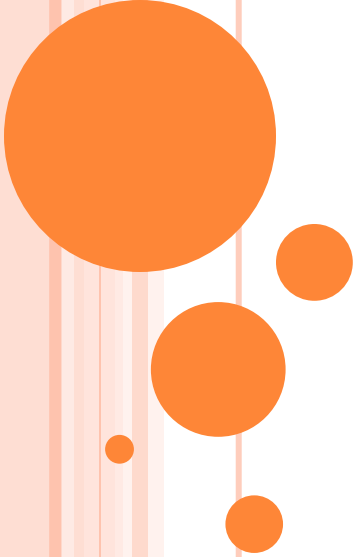


STRES VE STRES YÖNETİMİ

Mahmut KURNAZ
Psikolojik Danışman



STRES VE TANIMI

- **Stres;**
- **İncitici/örseleyici uyaranlara karşı organizmanın verdiği olumsuz tepki(Kanadalı Fizyolog HANS SELYE),**
- **Organizmanın, baskı ve isteklere karşı gösterdiği olumsuz tepki(H.SELYE),**
- **Fizyolojik,psikolojik ve patolojik etmenlerin organizma üzerinde yaptığı kaba ve sert tepki,**
- **Organizmanın çevresine uyum sağlamak için ödemek zorunda olduğu bedel(BECKER),**
- **Bireyin dayanma gücünü aşan, sağlık açısından bireyi tehdit eden ilişkiler toplamı(LAZARUS),**
- **Zararlı ortamlarla karşılaşan organizmanın bu ortamlarla baş edebilecek güçten yoksun olduğunda ortaya çıkan kötü ve zor durum,**
- **Algılanan uyarımlar sonucu,organizmanın sıra dışı fizyolojik ve psikolojik tepkiler gösteren bir moda girmesi,**

STRES VE TANIMI

○ STRESİN ORTAK ÜÇ BİLEŞENİ;

- a. Olumsuz uyarın,
- b. Organizmanın tepkisi,
- c. Organizmanın etkilenmesi(Olumlu /Olumsuz),

○ STRESLE İLGİLİ KAVRAMLAR;

- a. Gerginlik/Gerilim,
- b. Şiddet,
- c. Baskı,
- d. Depresyon,
- e. Zor,
- f. Tükenme,
- g. Sıkıntı,
- h. Kaygı, endişe
- i. Huzursuzluk,
- j. Çatışma,



STRES TÜRÜ

- **ÖSTRES(EUSTRES);** Gerekli ve yararlı olan stres(Karşıya geçerken hızlı ve dikkatli davranmak, sınavlara hazırlanırken duyulan stres),
- **DİSTRES;** Zararlı olan,yüksek dozda stres,ilgi alanıyla ilgili,(Karşıya geçerken,üzerine gelen bir araçla karşılaşmak,yakınında ölümcül hastalık tanısı, çok sevilen birinin ölümü),
- **Stres,**
 1. Östres, belli ölçüde(uygun dozda) ise, yararlıdır, fiziksel ve ruhsal değişime büyüme ve olgunlaşmaya katkı sağlar,
 2. Distres, aşırı dozda ise, hastalıklara yol açar, sağlığı ve sosyal yaşamı kötü etkiler,

“STRESİN AZI KARAR,ÇOĞU ZARAR”





Amaç **Tehlikeyle**
başa çıkabilmek!



yararları

yeni duruma **yoğunlaşmak**
hedefe **yönelmek**
başarı için **güdülenmek**

Stres sırasında beynin
öğrenmeden sorumlu
bölgesinde
kimyasal taşıyıcıların
potansiyeli artar



Bu nedenle stres
yararlı ve gereklidir



Ayrıca
bağışıklık
sistemini
güçlendirir
ve **korur**



STRES BELİRTİLERİ

1. FİZİKSEL BELİRTİLER
2. PSİKOLOJİK BELİRTİLER
3. ZİHİNSEL BELİRTİLER
4. DAVRANIŞSAL/SOSYAL BELİRTİLER



1.FİZİKSEL BELİRTİLER;

- Tansiyon yükselmesi, Kalp krizi,
- Terleme; avuç içi, ayak tabanı, koltuk altı,
- Nefes darlığı/Astım, Alerji, Döküntü,
- Baş ağrısı; damarlarda daralma, kan akımında bozulma, kas hücrelerinde oksijen azlığı,
- Yorgunluk,
- Baş ağrısı, sırt ağrısı, kas ağrıları,
- Uyku düzensizliği,
- Kaza eğilimi
- Sindirim bozukluğu:
 - İştah değişimi,
 - Mide bulantısı, Karın ağrısı, Diş gıcırdatma,
 - İshal/Kabızlık, Kolit, Hazımsızlık, Ülser,



2.PSİKOLOJİK BELİRTİLER;

- Gerginlik, hem bulgu, hem stres başlatır,
- İş birliğinden kaçınma; sosyal yaşantıdan uzaklaşma, yalnız yaşama, içe kapanıklık,
- Sürekli ve yersiz endişe, kaygı, depresyon,
- Yetersizlik ve işlevsizlik duygusu(özgüven duygusu azalması),
- Yersiz telaş
- Geçimsizlik, Saldırganlık, Düşmanlık, Güvensizlik,
- Öfke patlaması; bireyin kendi yetersizliğinden kaynaklanan aşağılık duygusu ve kaygıdan kurtulmak için başvurduğu savunma mekanizması,
- Saldırgan davranışlar, öfke ve kızgınlığın yanı sıra kin, nefret ve düşmanlık duygularını da içerir,
- Kolay kırılabilirlik, Çabuk ağlama,
- Sinirlilik, aşırı duyarlılık,
- Duygusal tükenme hissi,



3.ZİHİNSEL BELİRTİLER;

- Dikkat sorunu, Konsantrasyon kaybı,
- Hafızada zayıflık, Unutkanlık,
- Şaka ve mizah anlayışı kaybı,
- Karar vermede güçlük,
- Aşırı hayal kurma,
- Düşük verimlilik,
- Hatalarda artış,



4.DAVRANIŞSAL/SOSYAL BELİRTİLER;

- Uykusuzluk,
- Uyuma isteđi, uyku halinde artmayla sorundan uzaklaşma,
- İştahsızlık, kilo kaybı,
- Sigara/alkol kullanma/ oral doyum/sarhoşlukla sorundan uzaklaşma,
- Randevulara gitmeme,zamana uyamama,
- Rencide etme,
- Savunmacı tutum,
- Başkalarını suçlama,
- İnsanlarda hata aramaya çalışma,
- Bir çok kişiyle küsme,
- Yemek yemede artış/Oral doyum/Kilo alma,
- Dikkati sorunlardan uzaklaştırmak, ağzı meşgul etmek,
- Hipotalamus ve zihin üzerinde yatıştırıcı etki,



STRES NEDENLERİ

1. Fiziksel Olanlar;
2. Sosyal ve Ekonomik Olanlar
3. İş İle İlgili Olanlar;
4. Bireye Özgü Nedenler;



1.FİZİKSEL OLANLAR;

- Darbe, Çarpma,İncinme,Yaralanma,
- Sarsıntı ve Titreşim,
- Açlık,Susuzluk,
- Uykusuzluk,
- Zaman baskısı,
- Kalabalık,
- Gürültü,
- Sıcak-Soğuk, Işık,
- Nem,Buhar,
- Gaz,Toz,
- Radyasyon,



2.SOSYAL VE EKONOMİK OLANLAR

- Aile,Arkadaş,Toplumsal ve Ekonomik Çevre,
- Aile içi geçimsizlik, Ailede ölüm, Aile bireylerinde hastalık/kaza, .Evlilik, Boşanma, Doğum,Çocukların eğitim sorunları,
- Monoton ve sıkıcı hayat,
- Aşırı hareketli hayat,
- Hobi eksikliği,
- Spor yapmama,
- Toplumsal baskı,
- Arkadaş grubu çatışmaları,
- Yeni bir gruba girme,Gruptan dışlanma,
- Kültür çatışması,
- Yoksulluk, Ekonomik dengesizlik,İşsizlik, İş değişiklikleri,
- Yetersiz ücret, ücret adaletsizliği,
- Düşük yaşam kalitesi,



3.İŞ İLE İLGİLİ OLANLAR;

- Örgütsel politika,
- Örgütsel yapı,
- Örgütsel süreçler,Aşırı bürokrasi,
- Çalışma koşulları,
- Kişiler arası ilişkiler,
- Role bağlı sorunlar(Rol Belirsizliği, Rol Çatışması),
- Personel seçimi, yerleştirme,
- Eğitim, kariyer geliştirme,
- Aşırı uzmanlaşma,
- İletişim sorunları,
- Performans değerlendirme,
- Motivasyon, İş doyumunu,
- Ast-üst ilişkileri, Yönetici tarzı, tutum ve davranışı, Yönetimsel kararlara katılamama,



4.BİREYE ÖZGÜ NEDENLER;

a.YAŞ;

- Kişi yaşlandıkça bazı stres etmenlerine dayanma gücü azalabilir,
- 35 ve 50 yaş arası dayanma gücü daha iyidir,
- Bazen yaşlılıkta **deneyimler** stresle baş etmeye destek olabilir,
- Yaşlılıkta biyolojik değişikliklerin yanı sıra,
 - **Düşünme,**
 - **Algılama,**
 - **Öğrenme,**
 - **Sorun çözümede** değişiklikler olur,

b.CİNSİYET;

- Cinsiyet ayrımcılığı,
- Taciz,
- Rol çatışması,



4.BİREYE ÖZGÜ NEDENLER;

c.DENEYİM;

- Deneyim ve olgunlaşma, stresden etkilenmeyi azaltabilir,

d.KONTROL ODAĞI;

- İç denetimliler, güven duygusu yüksek, strateji, politika, plan, program ve eylemlerini kendi yapar,daha az strese girer,
- Dış denetimliler, başkalarından kolay etkilenir, şans ve talihe daha çok eğilimli ve stresleri fazladır,
- İyimserler, daha az stres duyabilirler,
- Kötümserler, her şeyi abartarak daha çok stres duyabilirler,



4.BİREYE ÖZGÜ NEDENLER;

e.KİŞİLİK VE STRES;

e.1. A TİPİ KİŞİLİK VE ÖZELLİKLERİ:

- Zaman, randevu ve sözlerinde duyarlıdırlar, başkalarından da aynı duyarlılığı isterler,
- Rekabetçidirler,
- Pek çok işi bir arada yapmak isterler,
- Sabırsızdırlar, beklemekten nefret ederler,
- Çabuk olmayanlara kızarlar, işi zamanında bitirmeye önem verirler,
- Kendilerine güvenleri fazladır, duyarlıdırlar,
- İşlerinde yüksek kaygı taşırlar,
- Çabuk karar verirler,
- Planlılık konusunda aşırıdırlar,
- Az dinlenir, az spor yaparlar,
- Ben merkezcidirler (egoist),
- Geçimi zor insanlardır,
- Ailelerini ihmal ederler,



4.BİREYE ÖZGÜ NEDENLER;

e.KİŞİLİK VE STRES;

e.2. B TİPİ KİŞİLİK VE ÖZELLİKLERİ:

- Aceleci ve sabırsız değillerdir, rekabete girmekten pek hoşlanmazlar,
- Sorulmadıkça başarılarını ve yaptıklarını tartışma ihtiyacı duymazlar,
- Zamanın esiri olmazlar,
- Ekip çalışmasına yatkındırlar,
- Katı kurallardan arınmış ve esnektirler,
- Başarı konusunda aşırı hırslı değillerdir,
- Kolay kolay sinirlenmez ve tedirgin olmazlar,
- Yaptıkları işten zevk almayı bilirler,
- İşteki rahatlıklarından suçluluk duymazlar, sakin ve düzenli çalışırlar, kararlı bir hızla çalışır ve kendini daha fazla güven içinde hisseder,
- Kendisinden ve çevresinden emin bir tiptir, özel hayatları ile iş hayatları arasında kolayca sınır koyabilirler,
- Konuşmaları bile daha rahat ve sakin bir tondadır,
- Daha az çatışma halindedir,
- Hayatı kendine zehir etmez,yaşama karşı daha dengeli ve rahat bir yaklaşım içerisindedir,



4. BİREYE ÖZGÜ NEDENLER;

e. KİŞİLİK VE STRES;

A ve B TİPİ KİŞİLİKLER ÜZERİNE:

- İnsanlar iki tipten yalnızca birinin özelliğini göstermez, mutlaka A ya da B kişilik diye ayrılmaz,
- Çoğu karışık özellik gösterir, ancak biri daha fazla ağır basabilir,
- Başarı konusunda tipler arasında pek fark yoktur,
- Üst düzey yöneticilik pozisyonları için yapılan mücadelelerde A TİPİ kişilikler, B TİPİ'ne yenilirler,
- Yapılan bir çalışmada yöneticilerin %60'ınının A TİPİ, %12'sinin B TİPİ olduğu belirlenmiştir,
- Eğitimle A TİPİ davranış özellikleri azaltılabilir, B TİPİ özellik kazandırılabilir,



STRESİN SONUÇLARI

1.FİZİKSEL/FİZYOLOJİK SONUÇLAR

a.Kısa Dönemli Sonuçlar,

b.Uzun Dönemli Sonuçlar/Psikosomatik Hast.

2.PSİKOLOJİK SONUÇLAR

a.Bilişsel Sonuçlar,

b.Duygusal(Emosyonel) Sonuçlar,

3.DAVRANIŞSAL SONUÇLAR



1.FİZİKSEL/FİZYOLOJİK SONUÇLAR;

a.KISA DÖNEMLİ SONUÇLAR:

- Tansiyonda yükselme,
- Kan şekerinde yükselme,
- Kolesterolün yükselmesi,
- Baş ağrısı, baş dönmesi,
- Boyun/Omuz/Sırt ağrıları,
- Terleme,
- Yorgunluk,
- Aşırı hareketlilik,
- Ağız kuruluğu,İştahsızlık,
- Bulantı, Kramp, Kabızlık/İshal,
- Nefes darlığı,
- Kekemelik,



1.FİZİKSEL/FİZYOLOJİK SONUÇLAR;

b.UZUN DÖNEMLİ SONUÇLAR/PSİKOSOMATİK HASTALIKLAR:

- Kalp-damar hastalıkları,
- Kanser,
- Ülser,
- Migren (E %16 ; K %22),
- Alerji/Astım,
- Romatoit artrit,vb.



2.PSİKOLOJİK SONUÇLAR;

a.BİLİŞSEL (KOGNİTİF) SONUÇLAR:

- Konsantrasyon/Dikkat bozukluğu,
- Unutkanlık,
- Kararsızlık,
- Eleştiriye katlanamama,
- Aşırı özeleştirme ve kendini suçlama,

b.DUYGUSAL (EMOSYONEL) SONUÇLAR;

- Sinirlilik, Gerilim/Öfke,
- Düşmanlık hissi,
- Mutsuzluk, Yalnızlık hissi,
- Suçluluk,
- Kıskançlık,



3.DAVRANIŞSAL SONUÇLARI;

- Sigara/Alkol/Madde Bağımlılığı,
- Düzensiz beslenme sonucu; aşırı yeme, kilo alma, obezite,
- Okuldan/İŞten kaçma,
- İntihar girişimi,
- Saldırganlık, suça eğilim,



STRES YÖNETİMİ



1.STRES YÖNETİMİ;Stres faktörlerinin oluşturduğu duygusal gerilimi azaltmak, yok etmek ya da bu gerilime katlanma amacıyla gösterilen davranış veya duygusal tepkileri güçlendirmek için yapılan etkinlikler,

2.STRESLE BAŞA ÇIKMANIN TEMEL AMAÇLARI;

- Stresin önemi ve nedenleri konusunda bilgilendirmek, farkındalık yaratmak,
- Stres faktörlerinden uzak durmak, önlemek, etkisini azaltmak,
- Stresin düzeyini azaltmak ve zararlı etkilerini önlemek,



STRES YÖNETİMİ

A.BİREYSEL YÖNTEMLER

1.BEDENSEL HAREKET / FİZİK EGZERSİZLER;

- Yürüyüş (günde 30-45-60 dak),
- Koşu,
- Yüzme,
- Bisiklete binme,
- Aerobik hareketler,
- Spor, oyunlar, tenis vb.,

2.SOLUNUM EGZERSİZİ;

- Bir dakikada normalde alınan nefes sayısının yarısı(10-15) kadar düzenli ve derin derin nefes alıp verme
- 5 dakika günde 2-3 kez,



STRES YÖNETİMİ

A.BİREYSEL YÖNTEMLER

3.GEVŞEME;

- Stres sırasında kaslar gerilir,
- Kan basıncı ve kan şekeri yükselir,
- Solunum artar,

4.MASAJ;

- Kaslar gevşer,
- Kan akımı iyileşir,

5.SOSYAL DESTEK VE SPORİF ETKİNLİKLERE KATILMA, BOŞ ZAMAN DEĞERLENDİRME;

- Yalnız yaşayan, insanlar ve gruplar tarafından kabul edilmeyenler strese daha yatkındırlar,
- Resim, müzik, spor, folklor, el işi etkinlikleri,
- Bahçecilik, çiçek yetiştirme, kitap okuma-yazma,



STRES YÖNETİMİ

A.BİREYSEL YÖNTEMLER

6.BESLENME;

- Açlık(Akut/Kronik) sinirlenme, öfkelenme ve stresi artırır, böylece suça eğilim artar,
- Hipertansiyonun fazla tuz tüketimiyle ilişkisi vardır,
- Fazla tuz tüketimi, su tutulmasını artırır, yorgunluk artar,
- Aşırı çay, kahve, kakao ve çikolata tüketimi stresi artırır(kafein),

YETERLİ VE DENGELİ BESLENMEYLE;

- Vücut direnci artar, hastalanma sıklığı azalır,
- Beyin ve diğer vücut biyokimyası düzene girer,
- Kanser, kalp damar hastalıkları sıklığı azalır,
- Şişmanlık azalır,
- Hipertansiyon ve yorgunluk azalır,

YETERLİ VE DENGELİ BESLENME İÇİN;

Dört-beş besin grubunu karışık tüketmek,

Üç ana öğün, üç ara öğün,

Ara öğünlerde meyve, sebze, süt, yoğurt, ayran,

Tatlı, yağ, tuz, ekme, kısıtlaması,

Günde en az 2 litre(10 bardak) yudum yudum su içmek,

Sebze, meyve, yeşillik, süt ve süt ürünleri günlük tüketimini artırmak,



STRES YÖNETİMİ

A.BİREYSEL YÖNTEMLER

7.ZAMAN YÖNETİMİ(Zaman baskısını azaltmak);

- İş planı yapma, iş öncelikleri ve hedefleri belirleme, çizelge yapmak,
- İşleri geliş güzel ertelememek,(Üşenme, Erteleme, Vazgeçme)
- Günlük iş listesi yapma, not defteri kullanma,
- Zor ve fazla işleri bölümlere ayırarak yapma,
- Gereksiz görüşme ve toplantı yapmama,
- Ziyaretçi görüşmelerini düzenleme,kısıtlama,
- Hata ve başarısızlıklardan ders alma,
- “Hayır” diyebilme,
- Gelişmiş iletişim araçları kullanma, sekreterlik,
- Hızlı ve seçici okuma teknikleri,
- Sürekli mükemmelci olmamak,
- Uygun aralıklarda mola vermek,
- Yetki devri,



STRES YÖNETİMİ

A.BİREYSEL YÖNTEMLER

8.İNANCA YÖNELİK RİTÜELLER;

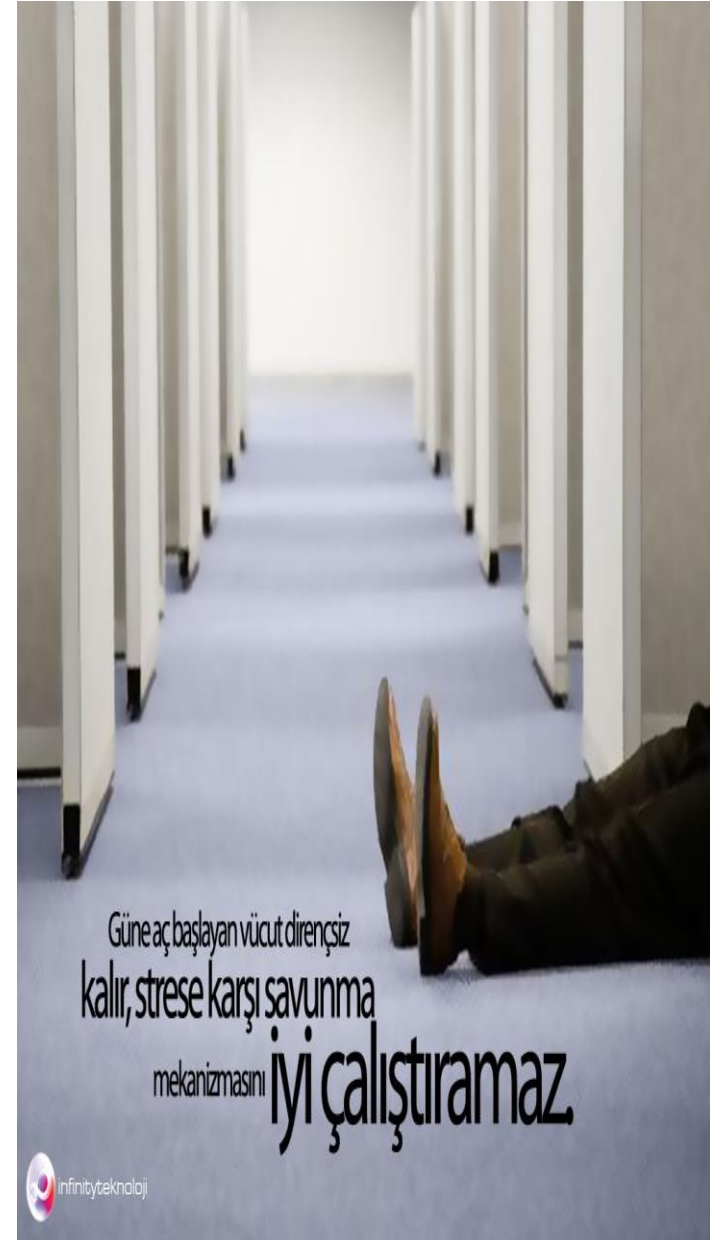
9.MEDİTASYON;

- Bedeni fiziksel ve duygusal olarak dinlendirmek için içsel yoğunlaşmayı ve sakinliği artırmak,
- Meditasyonda temel amaç; “kişiyi zihinsel kaygı, gerilim ve endişelerden uzaklaştırarak bir rahatlık ve sakinliğe ulaştırmaktır”,
- Transandantal meditasyon, en yaygın meditasyon biçimi, meditasyon günde 20-50 dakika arasında “**MANTRA**” denilen bir sözcüğün tekrarlanması ile yapılır,
- **Mantra(Zihin özgürleştirici)**, olumlu bir etki yaratmak amacıyla birbirine eklenmiş kelimelerin oluşturduğu bir dizidir,
- Motivasyonu düşük olan biri “Motivasyonum yüksek, disiplinliyim ve enerji doluyum” diye tekrarlayarak iç motivasyonunu artırabilir,
- **Meditasyon için gerekli koşullar;**
 - Sakin bir çevre, rahat bir duruş,
 - Tekrar edilen zihinsel bir uyarıcı, pasif bir tutum,
- “**Beterin beteri var**”, “**Kaderim böyleymiş**”, “**Polyannacılık**”, “**Kendini kandırma, kendini telkin etme**”,





Sabahları
mutlaka
kahvaltı
edin
ve
doğru
beslenin!



Güne aç başlayan vücut dirençsiz
kalır, strese karşı savunma
mekanizmasını **iyi çalıştıramaz.**

Daha çok **sebze**
ve **salata** tüketin



Izgara veya **fırında**
hazırlanan
yiyeceklere yönelin!...



Küçük porsiyonlarda
yemeye **çalışın**...



Zararlılardan **uzak durun!**



İçmek için **SU**, soda,
ayran ve taze
meyve sularını
tercih edin...



Bolca **SU** için
susuzluk insanı gergin ve sinirli yapar
konsantrasyonu azaltır!



infinityteknoloji



Üstelik
bu sayede cildiniz de
güzelleşecek



Tatlıyı boş
verin



Her gün masanıza bir
ŞİŞE SU koyun
böylece unutmayın

infinityteknoloji

Çay, kahve ve kola
su ihtiyacınızı karşılamaz

infinityteknoloji

infinityteknoloji

infinityteknoloji

Veterince ve düzenli uyuyun!



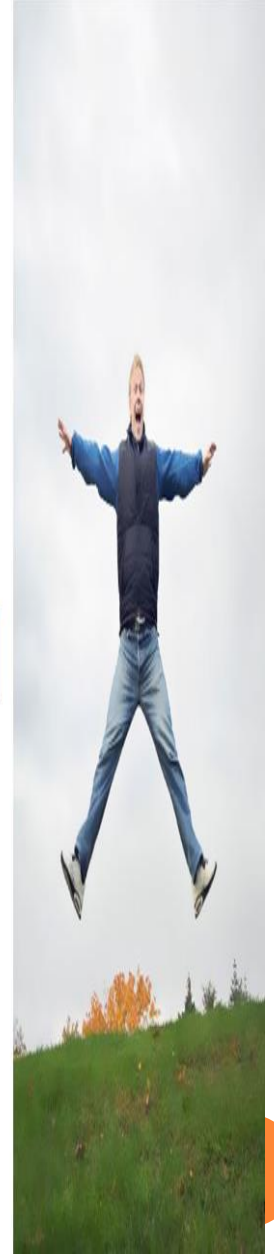
Uyku sırasında gün boyu
biriken **stres** vücuttan atılır



Düzenli **egzersiz** yapın
hareketli yaşayın



Sizi strese
daha
dayanıklı
ve mutlu bir
insan yapar





Derin ve yavaş
nefes alıp verin

Doğru nefes alma
hareketli yaşam
egzersiz!..





Gülmeye zaman
ayırın, **gülen insan**
hasta olmaz!

Olumlu düşünme alışkanlığı edinin

Olumsuz

Olumlu

Hasta olmak istemiyorum

Sağlıklı olmak istiyorum

Randevuya geç kalmak istemiyorum

Randevuya 5 dk erken gitmek istiyorum

Hiç yararı yok olmuyor

Olmazsa başka bir yol bulur,
tekrar deneriz

Gülmenin yararları

Soğuk algınlığı ve diyabetten korur

Tansiyonu dengeler

Vücuttaki ağrıları azaltır

Sindirimi kolaylaştırır

Saldırgan ve sinirli olmayı engeller

Cinsel yaşamı iyileştirir

Stresi yok eder
ve mutlu hissettirir



Kaynak: DC, Heiner, Uber, Gülme Prensi

Bir kenarda **para** saklayın





Sizi üzen
TV
dizilerinden
uzak durun



Az TV izleyin



Bolca kitap okuyun

Hedeflerinizi
belirleyin





Zamanı **yönetmeyi** öğrenin



= aynı bilgi diğer bir eğitim sunumumuzda =

Hobiler edinin!



Sıkıntılarınızı **yakınlarınızla** paylaşın!

